



# International Rural School

## Lunch Menu

### AUTUMN 2020

## November



GLUTEN



SESAME



NUTS



CRUSTACEAN



EGGS



FISH



MUSTARD



MILK



CELERY



PEANUTS



SOYA



SHELLFISH



LUPINS



SULPHITE

### Monday

### Tuesday

### Wednesday

### Thursday

### Friday

**2**



Arròs amb salsa de tomàquet  
Filet de lluç al forn amb amanida  
Fruita

**3**



Broquil gratinat amb formatge  
Truita de patates i ceba  
Fruita

**4**



Crema de carabassó i mongeta tendra  
Botifarra a la brasa  
Fruita

**5**

Cigrons guisats amb all i julivert  
Broqueta de pollastre a la planxa  
Fruita

**6**



Macarrons a la bolonyesa  
Croquetes de gambes i amanida  
Fruita

**9**



Tallarins amb verdures  
Lluç al forn amb amanida  
Fruita

**10**

Arròs amb salsa tomàquet  
Botifarra a la brasa amb amanida  
Fruita

**11**



Bròquil gratinat amb beixamel  
Pollastre al forn amb patates fregides  
Fruita

**12**



Llenties guisades amb ceba i pastanaga  
Sèpia al forn amb amanida d'enciam  
Fruita

**13**



Fideuada  
Ou al forn amb verdures acompanyat d'amanida  
Fruita

**16**



Sopa de pistons  
Hamburguesa amb espinacs a la planxa amb amanida  
Fruita

**17**



Llenties amanides amb salsa vinagreta  
Filet d'halibut i amanida  
Fruita

**18**



Macarrons amb salsa de tomàquet  
Truita de carxofes amb amanida  
Fruita

**19**



Crema de cigrons i porros  
Pizza de verdures amb tonyina  
Fruita

**20**

Amanida d'arròs amb verdures  
Cuixetes de pollastre amb amanida  
Fruita

**23**



Tirabuixons de pasta de colors amb salsa tomàquet i formatge parmesà  
Crestetes de tonyina  
Fruita

**24**



Amanida russa amb lactonesa  
Rostit de gall d'indi amb verdures  
Fruita

**25**



Crema de carabassa  
Arròs blanc  
Pit de pollastre amb amanida  
Fruita

**26**



Tallarins amb salsa de tomata  
Filet de lluç al forn amb amanida  
Fruita

**27**



Sopa de peix  
Truita a la francesa amb verdures i amanida  
Fruita

**30**



Crema de pastanaga amb rostes  
Filet de rosada al forn amb amanida  
Fruita